

# HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEMAMPUAN PENYESUAIAN MAHASISWA PERANTAUAN DI MOJOKERTO

Hedelina Resubun<sup>1</sup>, Imam zainuri<sup>2</sup>, Siti Khotijah<sup>3</sup>

<sup>1)</sup> Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto

<sup>2)</sup> Dosen Keperawatan STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto

<sup>3)</sup> Dosen Keperawatan STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto

Email : [haedyreseubun@gmail.com](mailto:haedyreseubun@gmail.com).

## ABSTRAK

Setiap manusia akan menghadapi stresor dengan berbagai lika-liku hidupnya dan membutuhkan kemampuan beradaptasi. Adaptasi merupakan suatu proses yang tidak bisa dihindari setiap manusia karena manusia berpindah dari satu tempat ke tempat yang baru ia harus menyesuaikan dirinya dari lingkungan, makanan, budaya yang ia hadapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan kemampuan penyesuaian mahasiswa perantauan. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 72 orang, sampel sebanyak 72 orang dengan pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrumen stres menggunakan kuesioner DASS 21 khusus 7 pertanyaan tentang stress dan kemampuan penyesuaian diri menggunakan kuesioner SACQ. Analisa data menggunakan uji statistika *Spearman Rho* dengan bantuan SPSS 24. Hasil penelitian menunjuka bahwa nilai *P value* sebesar 0,01 yang artinya nilai *P Value* <0,05. Sehingga  $H_1$  diterima berarti terdapat hubungan stres dengan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa perantauan di Mojokerto. Kesulitan mahasiswa perantauan salah satunya yaitu kemampuan penyesuaian diri yang dianggap sebagai sesuatu yang sulit karena perbedaan budaya dan lain lain sehingga hal tersebut menyebabkan stres.

**Kata Kunci :** *Stres, Penyesuaian Diri, Mahasiswa Perantauan*

# THE RELATIONSHIP OF STRESS LEVEL WITH ADJUSTMENT ABILITY OF OVERSEAS STUDENTS IN MOJOKERTO

Hedelina Resubun<sup>1</sup>, Imam zainuri<sup>2</sup>, Siti Khotijah<sup>3</sup>

- <sup>1</sup>) Student S1 Nursing STIKES Healthy Development PPNI Mojokerto  
<sup>2</sup>) Lecturer of Nursing STIKES Healthy Development PPNI Mojokerto  
<sup>3</sup>) Lecturer of Nursing STIKES Health Development PPNI Mojokerto  
Study Program S1 Nursing Science STIKES Healthy Development PPNI Mojokerto  
Email : [haedyreseubun@gmail.com](mailto:haedyreseubun@gmail.com).

## ABSTRACT

Every human being will face stressors with various intricacies of his life and need the ability to adapt. Adaptation is a process that cannot be avoided by every human being, why because humans move from one place to a new place, they have to adapt themselves from the environment, food, and culture they face. This study aims to determine the relationship between stress levels and the adjustment ability of overseas students. This study uses a quantitative design with a correlational method. The population in this study were 72 people, the sample was 72 people with total sampling. The stress instrument uses the DASS 21 questionnaire specifically 7 questions about stress and self-adjustment using the SACQ questionnaire. statistical test *Spearman Rho* with the help of SPSS 24. The results showed that the *P value* was 0.01 which means the *P Value* <0.05. So that  $H1_{\text{accepted}}$  means there is a relationship between stress and adjustment ability of overseas students in Mojokerto. One of the difficulties of overseas students is the ability to adapt which is considered as something difficult due to cultural differences and others, so that it causes stress.

**Keywords :** *Stress, Adjustment, Overseas Students*

## PENDAHULUAN

Setiap manusia akan menghadapi stresor dengan berbagai lika-liku hidupnya dan membutuhkan kemampuan beradaptasi. Adaptasi merupakan suatu proses yang tidak bisa dihindari setiap manusia karena manusia berpindah dari satu tempat ke tempat yang baru ia harus menyesuaikan dirinya dari lingkungan, makanan, budaya yang ia hadapi.

Proses interaksi dan penyesuaian diri sering kali menimbulkan ketidaksiapan mahasiswa dalam memasuki lingkungan disebut juga dengan Stres dengan kemampuan beradaptasi. Menurut Zhou, Jindal-Snape, Topping, & Todman (2008).

Stres menyebabkan permasalahan yakni stres dan ketegangan saat dihadapkan pada situasi yang berbeda dari sebelumnya. Bentuk stres yang dialami oleh mahasiswa berupa perbedaan cara berbahasa, gaya berpakaian, makanan dan kebiasaan makan, relasi interpersonal, kondisi cuaca (iklim), waktu belajar, makan dan tidur, tingkah laku pria dan wanita (Indriane, 2012). Stres merupakan tuntutan penyesuaian yang berada pada level kognitif, sosio-emosional, perilaku, dan psikologi yang dialami oleh seseorang yang berada pada budaya yang berbeda (Goldstein, & Keller, 2015).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lin dan Yi (dalam Aprianti, 2012) menyebutkan bahwa masalah unik yang dialami mahasiswa perantau adalah masalah psikososial, di antaranya: tidak familiar dengan gaya dan norma sosial yang baru, perubahan pada sistem dukungan, dan masalah intrapersonal dan interpersonal yang disebabkan oleh proses penyesuaian diri. Selain itu, masalah lain yang dialami mahasiswa perantau saat melakukan penyesuaian, yaitu terkait dengan akademik, misalnya: perencanaan studi, cara belajar, pengenalan peraturan terhadap sistem akademik (Sukami, dalam Adiwaty & Fitriyah, 2015), persaingan lebih besar, lebih banyak tugas, gaya belajar yang berbeda, tugas yang banyak, dan kualitas standar yang lebih tinggi (Pascarella, dalam Mudhovozi, 2012). Berbagai masalah dan tekanan yang dihadapi oleh mahasiswa perantau tersebut menuntut mereka untuk memiliki kemampuan yang lebih dalam menyesuaikan diri di lingkungan baru.

Penyesuaian diri merupakan suatu kebutuhan untuk mempertahankan hidup sebagai manusia (Gerungan, dalam Nur, 2013). Penyesuaian diri di perguruan tinggi adalah proses psikososial pada diri mahasiswa yang menjadi sumber stres bagi mereka dan memerlukan serangkaian keterampilan, sehingga hasilnya ialah mampu atau tidak

mampu menyesuaikan diri di perguruan tinggi dalam bidang-bidang meliputi akademik, sosial, pribadi-emosi, dan keterikatan kepada institusi (Baker & Siryk, dalam Hutz, Martin, & Beitel, 2007). Penyesuaian di perguruan tinggi terdiri atas beberapa dimensi yang meliputi: academic adjustment (penyesuaian akademik), social adjustment (penyesuaian sosial), personal-emotional adjustment (penyesuaian pribadi-emosi) dan institutional attachment (keterikatan institusi) (Siryk, dalam Al-Khatib, Awamleh, & Sawami, 2012).

Hasil riset di *The Institute Of Heart Math* menunjukkan bahwa 89,3% stres yang dirasakan lebih didasarkan pada persepsi tentang seseorang, tempat dan kejadian, transisi kehidupan yang besar seperti pergantian pekerjaan, perpindahan tempat tinggal menjadi suatu ujian menjadi seorang individu dalam beradaptasi dan tetap fleksibel. Demikian pula Beck dan Srivastara yang meneliti tingkat persepsi dan sumber stres pada mahasiswa perawat, studi mereka menampilkan tingkat rata-rata yang relatif tinggi terhadap stres yang dialami mahasiswa dan penyebabnya diidentifikasi seperti jumlah tugas prosedur pengujian dan harapan yang tidak pasti akan pendidikan tersebut (Saseno, 2006).

Studi awal dilakukan terhadap 10 mahasiswa pada tanggal 26 Maret 2022 dengan metode

wawancara dengan salah satu pertanyaan “Apakah anda kesulitan untuk beradaptasi dengan Budaya, Lingkungan, Makanan sehingga memberikan efek stres kepada anda?”, 7 Mahasiswa (70%) mengatakan merasa stres dengan Makanan karena perbedaan yang mereka rasakan dan harus menyesuaikan diri dari lingkungan Kampus dan Masalah pribadi karena mereka masih merasa nyaman ketika masih di rumah tempat asal mereka yang pulang dari sekolah makanan sudah disediakan oleh ibu mereka, 3 Mahasiswa (30%) Mengatakan susah tidur malam hari karena ini kali pertama mereka merantau sering memikirkan rumah sehingga tidur mereka tidak nyama.

Setiap permasalahan kehidupan yang menimpa pada diri seseorang (stresor psikososial) dapat mengakibatkan gangguan fungsi organ tubuh. Reaksi yang dialami oleh tubuh ini dikatakan stres. Proses adaptasi terhadap stres akan berbeda untuk setiap mahasiswa dikarenakan merasa cemas dan tidak tenang terhadap proses adaptasi lingkungan (Yosep, 2016).

Stres merupakan satu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal maupun eksternal. Stresor dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah-

masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik salah satunya proses adaptasi di lingkungan baru (Wibowo, 2017).

Ketika mahasiswa mengalami stres akademik tersebut, peneliti menduga mahasiswa memerlukan kemampuan penyesuaian diri untuk mengatasi tuntutan-tuntutan dalam bidang akademik tersebut. Saat mahasiswa dapat bereaksi dengan baik pada tuntutan akademik, dapat dikatakan mahasiswa memiliki penyesuaian diri yang baik sehingga tidak memiliki stres akademik yang terlalu parah. Tujuan penelitian ini untuk melihat peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. Manfaat penelitian ini secara teoretis diharapkan bermanfaat sebagai tambahan literatur terkait penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau dan secara praktis dapat diterapkan oleh mahasiswa, institusi pendidikan, dan dosen sebagai salah satu pertimbangan intervensi terhadap penyesuaian diri di perguruan tinggi untuk mengurangi stres akademik.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa luar pulau jawa di Mojokerto sebanyak 72 orang..

Menggunakan teknik *Total sampling*. Jumlah sampel 72 orang mahasiswa luar pulau jawa di Mojokerto. Instrumen penelitian berupa kuesioner DASS 21 untuk mengukur tingkat stres dan SACQ untuk mengukur penyesuaian diri. Analisis dalam penelitian ini menggunakan Uji Spearman Rho.

## HASIL

**Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia mahasiswa perantauan di Mojokerto.**

Usia	Frekuensi	Presentase
	i	%
18 Tahun	30	41.7
19 Tahun	28	38.9
20 Tahun	13	18.1
21 Tahun	1	1.4
Total	72	100.0

Hasil dari table 1 karakteristik responden berdasarkan usia, didapatkan data bahwa hampir setengah responden berusia 18 tahun sebanyak 30 responden (41.7%).

**Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin mahasiswa perantauan di Mojokerto.**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-Laki	19	26.4
Perempuan	53	73.6
Total	72	100.0

Hasil dari table 2. karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, didapatkan data bahwa sebagian besar responden

berjenis kelamin perempuan sebanyak 53 responden (73.6%).

**Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan waktu tidur mahasiswa perantauan di Mojokerto.**

Waktu Tidur	Frekuensi	Presentase
<6 Jam	41	56.9
6-8 Jam	31	43.1
Total	72	100.0

Hasil dari tabel 4. karakteristik responden berdasarkan waktu tidur, didapatkan data bahwa sebagian besar responden waktu tidur <6jam sebanyak 41 responden (56.9%).

**Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Stres Mahasiswa Perantauan Di Mojokerto**

Kategori	Frekuensi	Presentase
Normal	9	12.5
Ringan	9	12.5
Sedang	21	29.2
Berat	20	27.8
Sangat Berat	13	18.1
Total	72	100.0

Dari hasil table 4. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa responden yang mengalami Stres normal sebesar 9 responden (12.5%), Stres ringan sebesar 9 responden (12.5%), Stres sedang sebesar 21 responden (29.2%), Stres berat sebsar 20 responden (27.8%) dan Stres sangat berat sebesar 13 responden (18.1%).

**Tabel 5. Karakteristik Berdasarkan Penyesuaian Diri Akademik Mahasiswa Perantauan Di Mojokerto.**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	52	71.2
Sedang	20	27.4
Tinggi	0	0
Total	72	100.0

Dari hasil tabel 5. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa penyesuaian diri akademik responden Rendah sebesar 52 responden (71.2%), Sedang sebesar 20 responden (27.4%), Tinggi sebesar 0 responden (0%).

**Tabel 6. Karakteristik Berdasarkan Kemampuan Diri Sosial Mahasiswa Perantauan Di Mojokerto.**

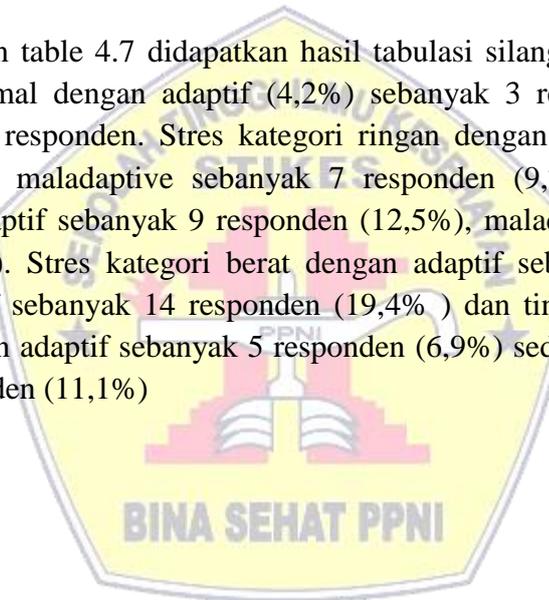
Kemampuan Diri	Frekuensi	Presentase
Rendah	27	37.5
Sedang	39	54.2
Tinggi	6	8.3
Total	72	100.0

Dari hasil tabel 6 Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa penyesuaian diri sosial responden Rendah sebesar 27 responden (37.5%), Sedang sebesar 39 responden (54.2%), Tinggi sebesar 6 responden (8.3%).

**Tabel 7 Korelasi Hubungan Stres Dengan Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantauan Di Mojokerto.**

Tingkat Stres	Adaptasi				Total	
	Adaptif		Maladaptif		F	%
	F	%	F	%		
Normal	3	4,2	6	8,3	9	12,5
Ringan	2	2,8	7	9,7	9	12,5
Sedang	9	12,5	12	16,7	21	29,2
Berat	6	8,3	14	19,4	20	27,8
Sangat Berat	5	6,9	8	11,1	13	18,1
Total	25	34,7	47	65,3	72	100

Berdasarkan table 4.7 didapatkan hasil tabulasi silang, responden tingkat stres kategori normal dengan adaptif (4,2%) sebanyak 3 responden, maladaptif sebanyak 6(8,3%) responden. Stres kategori ringan dengan adaptif sebanyak 2 responden (2,8%), maladaptive sebanyak 7 responden (9,7%). Stres kategori sedang dengan adaptif sebanyak 9 responden (12,5%), maladaptive sebanyak 12 responden (16,7%). Stres kategori berat dengan adaptif sebanyak 6 responden (8,3%), maladaptif sebanyak 14 responden (19,4%) dan tingkat stress kategori sangat berat dengan adaptif sebanyak 5 responden (6,9%) sedangkan maladaptive sebanyak 8 responden (11,1%)



## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Stres Mahasiswa Perantauan Di Mojokerto

Dari hasil tabel 4 Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa responden yang mengalami Stres normal sebesar 9 responden (12.5%), Stres ringan sebesar 9 responden (12.5%), Stres sedang sebesar 21 responden (29.2%), Stres berat sebesar 20 responden (27.8%) dan Stres sangat berat sebesar 13 responden (18.1%).

Stres adalah reaksi dari tubuh (respons) terhadap lingkungan yang dapat memproteksi diri kita yang juga merupakan bagian dari sistem pertahanan yang membuat kita tetap hidup. Stres adalah kondisi yang tidak menyenangkan di mana manusia melihat adanya tuntutan dalam suatu situasi sebagai beban atau di luar batasan kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut, pandangan dari Patel (1996) stres merupakan reaksi tertentu yang muncul pada tubuh yang bisa disebabkan oleh berbagai tuntutan, misalnya ketika manusia menghadapi tantangan-tantangan (challenge) yang penting, ketika dihadapkan pada ancaman (threat) atau ketika harus berusaha mengatasi harapan-harapan yang tidak realistis dari lingkungannya.

Perbandingan fakta dan teori menurut peneliti bahwa mahasiswa perantauanan melihat situasi di lingkungan yang baru sebagai suatu tuntutan yang harus dilakukan untuk bisa beradaptasi, hal tersebut sangatlah sulit dilihat dari segi perbedaan budaya, bahasa, cara berpakaian dan lain-lain. sehingga mahasiswa merasa tidak mampu dan menjadi stres.

### 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantauan Di Mojokerto

Dari hasil tabel .5 Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa penyesuaian diri akademik responden Rendah sebesar 32 responden (44.4%), Sedang sebesar 24 responden (33.3%), Tinggi sebesar 16 responden (22.2%). Sedangkan Dari hasil tabel 4.6 Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa penyesuaian diri sosial responden Rendah sebesar 27 responden (37.5%), Sedang sebesar 39 responden (54.2%), Tinggi sebesar 6 responden (8.3%).

Penyesuaian diri merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan manusia, pada saat individu memasuki bangku perkuliahan. Permasalahan mahasiswa baru saat memasuki masa perkuliahan bervariasi, mulai dari permasalahan yang sifatnya pribadi, permasalahan akademik atau pun permasalahan relasi interpersonal. Seseorang akan mempersiapkan dirinya untuk bertemu dengan orang-orang baru, antualisme untuk belajar agar menuai kesuksesan dalam lingkungannya yang baru. (Balmer, 2009). Masalah disini dengan berbagai masalah utama yang dihadapi harus melakukan penyesuaian seluruh komponen kehidupannya dengan problem seperti penyesuaian lingkungan, budaya, makanan dan harus bisa beradaptasi walau membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri pada tempat yang baru.

Perbandingan fakta dan teori menurut peneliti penyesuaian diri pada mahasiswa perantauanan dilingkungan membutuhkan persiapan diri dan keberanian karena dilihat dari perbedaan

budaya, bahasa, makanan dan cara berpakaian yang sangat berbeda sehingga hal tersebut dapat membuat mahasiswa perantauan kesulitan atau membutuhkan waktu yang lama dalam penyesuaian diri.

### **3. Korelasi Hubungan Stres Dengan Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantauan Di Mojokerto**

Berdasarkan table 7 didapatkan hasil tabulasi silang, responden tingkat stres kategori normal dengan adaptif (4,2%) sebanyak 3 responden, maladaptif sebanyak 6(8,3%) responden. Stres kategori ringan dengan adaptif sebanyak 2 responden (2,8%), maladaptive sebanyak 7 responden (9,7%). Stres kategori sedang dengan adaptif sebanyak 9 responden (12,5%), maladaptive sebanyak 12 responden (16,7%). Stres kategori berat dengan adaptif sebanyak 6 responden (8,3%), maladaptif sebanyak 14 responden (19,4%) dan tingkat stress kategori sangat berat dengan adaptif sebanyak 5 responden (6,9%) sedangkan maladaptive sebanyak 8 responden (11,1%).

Hasil Uji Statistik melalui software SPSS for windows versi 24.00, dengan uji Spearman Rank atau Spearman Rho menunjukkan bahwa bahwa nilai *P value* sebesar 0.01 yang artinya nilai *P Value* <0,05 maka  $H_1$  diterima berarti terdapat hubungan stres dengan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa perantauan di Mojokerto.

Stres adalah reaksi dari tubuh (respons) terhadap lingkungan yang dapat memproteksi diri kita yang juga merupakan bagian dari sistem pertahanan yang membuat kita tetap hidup. Stres adalah kondisi yang tidak menyenangkan di mana manusia melihat adanya tuntutan dalam suatu situasi sebagai beban atau di luar batasan kemampuan mereka untuk

memenuhi tuntutan tersebut, pandangan dari Patel (1996) stres merupakan reaksi tertentu yang muncul pada tubuh yang bisa disebabkan oleh berbagai tuntutan, misalnya ketika manusia menghadapi tantangan-tantangan (challenge) yang penting, ketika dihadapkan pada ancaman (threat) atau ketika harus berusaha mengatasi harapan-harapan yang tidak realistis dari lingkungannya.

Penyesuaian diri merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan manusia, pada saat individu memasuki bangku perkuliahan. Permasalahan mahasiswa baru saat memasuki masa perkuliahan bervariasi, mulai dari permasalahan yang sifatnya pribadi, permasalahan akademik atau pun permasalahan relasi interpersonal. Seseorang akan mempersiapkan dirinya untuk bertemu dengan orang-orang baru, antusiasme untuk belajar agar menuai kesuksesan dalam lingkungannya yang baru. (Balmer, 2009). Masalah disini dengan berbagai masalah utama yang dihadapi harus melakukan penyesuaian seluruh komponen kehidupannya dengan problem seperti penyesuaian lingkungan, budaya, makanan dan harus bisa beradaptasi walau membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri pada tempat yang baru.

Perbandingan fakta dan teori diatas menurut peneliti bahwa jika penyesuaian diri mahasiswa perantauan dengan perbedaan budaya, bahasa, makanan dan cara berpakaian di lingkungan kampus maupun luar kampus yang sulit dilakukan oleh mahasiswa tersebut maka akan mengakibatkan mahasiswa menjadi stres.

## PENUTUP

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa perantauanan di Mojokerto bahwa :

1. Teridentifikasi tingkat stres pada mahasiswa perantauanan di Mojokerto.
2. Teridentifikasi kemampuan penyesuaian diri mahasiswa perantauanan di Mojokerto

Terdapat hubungan tingkat stres dengan penyesuaian diri pada mahasiswa perantauanan di Mojokerto

### SARAN

1. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini memberikan pengalaman, pengetahuan dan pembelajaran lebih tentang stres dan penyesuaian diri.

2. Bagi Responden

Diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan pada responden agar mampu meningkatkan kemampuan penyesuaian diri dengan lingkungan baru dan kampus

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini sebagai referensi peneliti selanjutnya sehingga dapat mengembangkan ilmu pengetahuannya terutama pada peneliti yang tertarik dengan penelitian tentang stres dengan kemampuan penyesuaian diri

### DAFTAR PUSTAKA

Agustiani, H. 2006. *Psikologi Perkembangan : Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian*

*Diri Pada Remaja*. Bandung: Refika Aditama

Aziz, A. H. 2015. *Peranan Kemampuan Bersosialisasi Dan Beradaptasi Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas Xi Jurusan Teknik Gambar Bangunan SMK Negeri 3 Yogyakarta*.

Baker, R., & Siryk, B. (1984). Measuring Adjustment to College. *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 31 (2). 179-189.

Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 179-189.

(1998). Effects of a peer program on international student adjustment. *Journal of College Student Development*, Vol, 39 (6).

Handyani, Dewi. 2018. *Dukungan Sosial dan Adaptasi Mahasiswa di Kampus*

*Pada Mahasiswa Perantauan di Universitas Islam Indonesia*. Skripsi Fakultas Psikologi dan Ilmu Budaya: Yogyakarta

Goldstein, S. B., & Keller, S. R. (2015). U.S. college students' lay theories of culture shock. *International Journal of Intercultural Relations*, 47, 187-194.

Jati, Ginanjar Waluyo & Yoenanto, Nono Hery. 2013. *Kecerdasan Emosional Siswa Sekolah Menengah Pertama Ditinjau dari Faktor Demografi*.

*Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. Vol.02 No.02 Agustus

Pratama, Kassyafaeni W. 2016. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional*

- Dengan Penyesuaian Diri Santriwati Ponpes Daarul Ukhuwwah Cemorokandan.* Skripsi Fakultas Psikologi: UIN Malang.
- Lazarus, R.S & Folkman, S. 1984. Stres appraisal and coping. Newyork : Springer Publishing Company.Inc
- Mubarak, I. Indrawati L, Susanto J. 2015. Buku 1 Ajar Ilmu Keperawatan Dasar. Jakarta : Salemba Medika.
- Nasir abdul (2011). Dasar-dasar keperawatan jiwa pengantar dan teori salemba medika: Jakarta
- Tairas, J.N.B. & Soekarman. 2009. Daftar Tajuk Subyek untuk Perpustakaan Edisi Ringkas. Jakarta: Libri.
- Shohib. (2005). Hubungan Kematangan Emosi dengan Perilaku Konsumtif di SMU Muhammadiyah 1 Babat Lamongan. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang (UMM). Skripsi: Tidak diterbitkan
- Sasono, Adi, dkk. 2011. Berternak Sapi Perah Secara Intensif. Jakarta: Agromedia.
- Potter and Perry (2005) Potter, P.A. dan A.G. Perry. (2005). Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik (Edisi 4). Jakarta: EGC.
- Widyastuti,palupi (2004). Manajemen Stres. Jakarta : Egc
- Zhou, Y., Jindal-Snape, D., Topping, K., & Todman, J. (2008). Theoretical Models of Culture Shock and Adaptation in International Students in Higher Education.
- Studies in Higher Education, 33(1), 63-75.